5.066 Polievka rajčiaková so syrom a ovsenými vločkami
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
rajčiakový pretlak	1,50	1,50	1,60	1,60	1,80	1,80	2,30	2,30
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
bobkový list	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
korenie nové			0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42
cukor kryštálový	0,40	0,40	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50
syr tvrdý	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
ovsené vločky	0,35	0,35	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Do vriacej vody dáme variť bobkový list, nové korenie, očistenú cibuľu, rajčiakový pretlak a soľ. Múku opražíme nasucho, pridáme olej, zalejeme vodou, dobre rozšľaháme, povaríme 20 minút a vlejeme do polievky. Dochutíme cukrom, soľou, zjemníme maslom. Varíme 20 minút. Pred dovarením zavaríme ovsené vločky. Podávame so strúhaným syrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	335	80	2,14	3,4	0,6	9,9	0,6	67,3	0,4	0,059	0,0	0,0	6,1	0,0
B	428	103	2,57	4,7	1,2	12,0	0,8	79,8	0,5	0,066	0,0	0,0	6,7	0,0

C	522	125	3,11	6,0	1,8	13,9	1,1	93,3	0,6	0,080	0,0	0,1	8,3	0,0
D	618	148	3,82	7,6	2,5	15,4	1,2	116,6	0,7	0,096	0,0	0,1	10,0	0,0